

◆◆◆ 広島市から健康づくり事業のご案内 主催:広島市 ◆◆◆

広島市健康推進課保健指導係（問合先：082-504-2290）

★今より 10 分多く身体を動かしてみましよう！

年末年始に美味しいものをついつい食べ過ぎて、身体が重たいと感じていませんか？

忙しくて運動ができない、運動が苦手という方は、まずは今より 10 分多く歩くことから始めてみませんか？

【通勤中や職場で！ちょっとした工夫でプラス 10 分】

- バスや電車を使うときは、ひと駅前で降りる、ひと駅先で乗る
- 駅や職場では、エスカレーターやエレベーターは使わず、階段を利用する
- 車はいつもより遠いところへ駐車する
- 最寄り駅まで何歩等、歩数の目安を知る（10 分歩くと約 1,000 歩になります）

★広島市の健康づくりに関する取組については、「元気じゃけんひろしま 21 ホームページ」

(<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/>) でも紹介しています。

★広島市各区の保健センター（地域支えあい課）では、生活習慣病予防等に関する健康教室や健康相談、  
歯科相談などを実施しています。ぜひご活用ください。詳細は、各区のホームページをご覧ください。

【中区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nakaku/list491.html>

【東区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/higashiku/list496.html>

【南区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/list501.html>

【西区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nishiku/list506.html>

【安佐南区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asaminamiku/list511.html>

【安佐北区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asakitaku/list516.html>

【安芸区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/akiku/list521.html>

【佐伯区】 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/list526.html>

★健康経営の第一歩を踏み出してみませんか？

広島市では、(株)中国放送及び全国保険協会広島支部と連携を図り、「健康」をテーマにしたラジオキャンペーン「広島家族。元気じゃけんいきいきプロジェクト」を実施しており、オフィスでできる 1 分間のトレーニング動画を 16 本収録した DVD を作成しました。この DVD を健康経営に取り組みたい、またはすでに取り組んでいるという企業にプレゼントしています。なお、配布対象は広島市内に住所を置く企業としており、配布枚数が上限に達し次第、終了となりますのでご了承ください。

\*DVD の応募方法等について：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/226570.html>

\*ラジオキャンペーンについて：[https://radio.rcc.jp/ohiru\\_ikiiki/](https://radio.rcc.jp/ohiru_ikiiki/)

広島市健康推進課保健予防係（問合先：082-504-2882）

★新型コロナウイルス感染症について

最新の情報は広島市ホームページ (<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/>) をご覧ください

さい。

★成人男性の無料の風しん抗体検査・予防接種について

1962年（昭和37年）4月2日～1979年（昭和54年）4月1日生まれの男性は、これまで公的な予防接種を受ける機会がなかったため、他の世代に比べて風しんの抗体保有率が低くなっています。そのため、この世代の男性を対象に、無料で抗体検査・予防接種を実施しています。対象者の方に対し、抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券（有効期限2023年（令和5年）3月31日）を6月末に郵送していますので、ご利用ください。

詳しくは、広島市ホームページをご覧ください。

\*対象の男性向け：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/2993.html>

\*事業所の健診担当者向け：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/40092.html>